



סינדרום טבעי-הוליסטי

מיכה אנקורי

למונח "רופא" יש שובל ארוך של משמעויות, החל ממורה רוחני ומדריך ועד למומחה לכירורגיה של אבר מסוים בגופו של תינוק. מאחורי מגוון המשמעויות של התואר רופא מתגלות גם המחלוקות הגדולות המלוות את תחום הטיפול – הפיזי והנפשי. מאתיים השנים האחרונות התאפיינו בהתמקצעות והתמחות בכל תחומי הרפואה. זה היה תהליך מהיר, לעיתים מהיר מידי, ובתהליך זה איבד המושג "רופא" כמה ממשמעויותיו המקוריות. רופא שעשה את הכשרתו בשנות העשרים של המאה העשרים סיפר לי שהסטודנטים באוניברסיטת קלן נהגו לומר שרפואת אוזניים היא תחום ההתמחות הפשוט ביותר: צריך לדעת רק על שתי מחלות – דלקת האוזן-התיכונה-הימנית ודלקת-האוזן-התיכונה השמאלית. ההתמקצעות וההתרחקות מן הרפואה הטבעית הביאו לאבסורדים רבים. למשל, שתי תופעות החיים הטבעיות ביותר, לידה ומוות, מתקיימות בבית חולים כאילו היו מחלות – ואלו אך שתיים מדוגמאות רבות.

שלהי המאה העשרים התאפיינו בשיבה לשיטות ריפוי מסורתיות ובהתעניינות מחודשת בתפיסות כוללניות של בריאות וחולי. גם כאן התהליך היה מהיר, לעיתים מהיר מידי, וגם כאן מתגלים אבסורדים חמורים. רשימה זו תעסוק בשני מושגים שהשימוש בהם רווח בתחומי הריפוי השונים וגורלם מייצג את ההקצנה בתהליך השיבה אל המסורת. המושגים הם "טבעי" ו"הוליסטי". אין מי שיחלוק על ערכם של מושגים אלו, אולם השימוש הזול בהם משבש את משמעותם ומשמש מסווה לתופעות שאין הדעת סובלת.

לפני זמן לא רב הוזמנתי לכנס של מטפלים, ובמסגרת פאנל על נושא מסויים, הציג אחד המשתתפים את דרך טיפולו במצבים של כעס. הוא תיאר את השימוש בתמציות צמחים שמקורן ברפואה הסינית ונועדו לשכך, לרכך ולהעלים רגשות של כעס. הוא טרח לציין שבמקרים שהטיפול שלו אינו עוזר הוא מפנה לפסיכולוג.

על הכבוד שהוא רוכש לפסיכולוגיה דבר לא היה לי לומר, אולם תאור המקרה עורר בי שאלות מטרידות בקשר לצמד המושגים שבהם אני דן כאן, מושגים ששימושם רווח בעולם הטיפול לסוגיו.

בשם הנאמנות לטבע ביקש אותו מטפל לגאול את המטופל מריגשות הכעס; ואני אינני מכיר רגש טבעי יותר מן הכעס. כעס היא תגובתם של בוגר ושל ילד לפגיעה מכל סוג.

כעס הוא תגובה טבעית לעלבון, כעס הוא בן לווייתו של התסכול. את צעדיה הראשונים עשתה הפסיכואנליזה מן הגילוי שהדחקת רגשות של כעס הוא המחולל הגדול של נזירות. הכיכוד, שאלתי את עצמי ואת הנוכחים, אפשר להציג את האידיאל של סילוק הכעס בשם עמדה הנאמנה לטבע?

השאלה האם שיכוך כעסים הוא מעשה המכבד את טבע האדם היא חלק משאלה רחבה הרבה יותר, והיא השאלה מהו טבעו של האדם והאם בכלל יש לאדם טבע? כמעט כל נסיון להגדיר את טבע האדם מעלה דעות, ידיעות וממצאים רבים ונוגדים. כשמדובר בענייני הגוף הדברים מסובכים מאד, לא כל שכן כשמדובר בנפש. על פי מבנה השיניים, האדם נועד להיזון מאגוזים ופירות. על פי מבנה הקיבה אנחנו אוכלי-כל; דברים רבים בגופנו מעידים על קירבה לשימפנזה ואחרים על קירבה רבה לחזיר (מן הטעם הזה קל להשתיל שסתומי לב של חזיר בגופו של אדם). נראה לי שלכל הממצאים הללו (במיוחד לאחרון) יש גם הקבלות נפשיות מאד משכנעות.

אופן אחר לענות על השאלה מהו טבעו של האדם הוא להתחקות אחר מסלול האבולוציה, אשר פתחה צוהר לתקוות גדולות להכרת האדם כיצור מן הטבע. על יסוד תקוות אלה פרחו במאה העשרים שיטות טיפול טבעיות וטבעוניות למכביר. בשלב מסויים החלה ההילולה סביב טבעיותו של האדם להתנכר לתגליות האבולוציה ולהתכחש להן. הגילוי שגוף האדם, ומן הסתם גם טבעו, עוצב בעת צאתו מן היער אל הסוואנה הביא לתובנות רבות להבנת הופעת ההכרה, גידולו הנמרץ של המוח, התייצבות ידועים ומשמשים רבות להבנת הופעת ההכרה, גידולו הנמרץ של המוח, התייצבות האדם על אחוריותיו והפיכת המיניות לפונקציה נרחבת וחשובה בחיי אדם. את כל אלה הגישות "הטבעיות" מאמצות אל חיקן בחפץ לב. אולם תגליות אחרות נדחות ומוכחשות. כשהאדם אך יצא לסוואנה, מלמדים אותנו הזואולוגים והפליאונטולוגים, היה עליו לעצב לעצמו שיטות תזונה התואמות את האתגרים החדשים שבפניהם ניצב. הוא היה חייב לספק לעצמו חלבון רב וזמין כדי להבטיח את גידולו המהיר של המוח. לשם כך היה עליו להזדקק לבשר. כן, מזונו העיקרי של האדם בשחר קיומו היה ככל הנראה בשר (למגינת ליבם של טבעונים למיניהם). אולם בצאתו לסוואנה, כך טוענים לאחרונה החוקרים, היה עליו להתחרות בנמר ובאריה ובברדלס – ציידים מנוסים ומעולים ממנו. מחקרים שנעשו בקניה ובאזורים אחרים שבהם הופיע לראשונה ההומיניד מסוג אדם, מגלים שהיצור סיגל לעצמו טבע יעיל וסתגלני ביותר: הוא גרס ופיצח את שאריות הטרף של הטורפים הוותיקים. מאותה עת ולמשך תקופה לא מבוטלת היה האדם לאוכל נבלות...

אפשר לשאול על כך כמה וכמה שאלות מביכות: האם הדוגלים ב"חיים על פי הטבע", האם חסידי "חשיבה פוזיטיבית" ואוהבי "אמא אדמה" מוכנים לקחת בחשבון את התגלית שאכילת נבלות היא חלק מטבע האדם? אוכל רק לומר במאמר מוסגר שאני כפסיכולוג אינני מופתע מן התגלית הזו, אך נראה לי שההוליסטים ואוהבי-האהבה לא יקבלו זאת "בחיבוק גדול".

הוגה דעות ימי ביניימי (אוסטאנס) אמר: "הטבע משתעשע בטבע, הטבע כובש את הטבע, הטבע שולט בטבע". אמירה זו מייצגת היטב את המורכבות שביחס האדם אל הטבע ואל טבעו.

כאמור, הכעס הוא רגש טבעי. התנהגויות רבות אצל חיות אנו מפרשים כזעם וככעס. אולם גם אם אין לנו תיאוריה משכנעת כדי להוכיח שהכעס הוא רגש טבעי – הרי מציאותו הנרחבת אינה מוטלת בספק ולפיכך הוא טבעי מצד שכיחותו. ובהמשך לכך נוכל לומר שהחיפוש אחר הנשגב אף הוא דחף אוניברסאלי באדם. אין תרבות שלא יצרה דת, והחיפוש אחר אלוהות שמעבר לטבע אף היא מתגלה כנטיה אוניברסאלית. אולם חיפוש אחר הנשגב והחתירה לגילוי משמעות אינם שייכים לטבע אלא דווקא להתייצבות מול הטבע. דברים אלה מחזירים אותנו למאמרו של אותו מיסטיקן. ככל הנראה טבעי לו לאדם להתייצב מול הטבע ומול טבעו שלו. אין לנו שום רמז בטבע לחיפוש אחר משמעות החיים, אבל אצל האדם שאלת משמעות חייו יכולה להיות חשובה אף מן החיים עצמם. השימוש הרווח במושג "טבעי" עלול אפוא לצמצם את הבנתנו את האדם. דוגמא בולטת לכך הוא כשלונה של הפסיכולוגיה לאורך שנים רבות בהבנת ההומוסקסואליות. התרבויות המונותאיסטיות גזרו נידוי וניכור על הומוסקסואלים ולסביות, ותרומתה של הפסיכולוגיה באותו כיוון היתה בכך שמתוך גישה נטוראליסטית הגדירה את ההומוסקסואליות והלסביות כפתולוגיה.

השיטות הרוחניות הרווחות בימינו מייחסות לטבע דברים שאינם עולים מהכרת הטבע, ולעומת זאת מכחישות נטיות הרסניות הקיימות באדם ושקל מאד להבינן על יסוד האבולוציה. למרות שדי קשה לזהות בטבע את רגש החמלה, אפשר להסביר מדוע האבולוציה פיתחה את החמלה האמהית באדם – אלמלא הגן הזה לא יכלו יילודים חסרי-ישע להעביר את שנתם הראשונה. אבל אותו הגיון מלמד אותנו שהאדם במהלך התפתחותו ויתר על כל כלי הנשק שעמדו לרשות החיות (מלתעות, קרניים כו'), ובמקומם העניקה לו האבולוציה את היכולת לייצר כלי נשק, או במילים אחרות: גם את הנטייה לייצר כלי נשק להשמדה המונית אפשר לנעוץ בגנום האנושי. אבל עמדה "טבעית והוליסטית" עקבית והגונה, מחייבת להכיר בכל הנטיות והרגשות העולים ופורצים מנפשו של האדם, ואלה כוללים מגוון רחב של רגשות מן הנעלה ביותר ועד לנחות ולנתעב ביותר. הכרה בכל אלה כחלקים לגיטימיים בנפש האדם איננה מאפיינת את ה"ניו אייג'" שברוחו צומחות ופועלות שיטות טיפול חדשות והשפעתו רבה על כל התחום התראפויטי.

ועתה למאנטרה השנייה: "תפיסה הוליסטית".

"אנחנו רואים את האדם כמכלול של גוף-נפש". אין לך מטפל רוחני או מכון-טיפול-הוליסטי שאיננו מתעטר בעיטורים מן הסוג הזה והמושג חודר לכל תחומי הטיפול. שוחחתי עם מרפא שניסה לשכנע אותי שהאדם הוא מכלול של גוף-נפש ושאין להפריד ואין לטפל באחד מהם בלבד. הודיתי בפניו שאני מטפל בנפש. זה מקצועי וזו המיומנות אשר רכשתי ואינני מטפל בגופם של מטופלי. אני ער לקשרים הנרחבים והמופלאים שבין הנפש לבין הגוף. אני מכיר תופעות פסיכוסומאטיות, אבל עדיין אני מתייחס אל הנפש כאל יישות קיימת ובעלת חוקים משלה, והכל מתוך הכרה בחידתיות המלווה את שאלתה קשר בין הגוף לנפש. על שאלה זו אמר ישעיה לייבוביץ': "לא רק שאיננו יודעים לענות עליה, ספק אף אם אנחנו יודעים כיצד לשאול אותה".

אני מתייחס בכבוד לאימרה "נפש בריאה בגוף בריא" אולם גם אימרה זו מכירה

בדואליות של גוף ונפש. וחוץ מזה הכרתי אנשים חולים מאד בגופם ובריאים מאד בנפשם ולהיפך. דווקא חכמת הגוף-נפש המוטבעת באדם היא שגורמת לכך שפסיכוסטים במקרים רבים זוכים לבריאות גופנית טובה (כנראה במצב זה הגוף מוותר לנפש על זכות המחלה).

השאלה האם הנפש היא יישות בפני עצמה או שהיא פן מסויים של האורגניזם השלם, היא ככל הנראה שאלה נצחית. זו ידועה כ"הבעיה הפסיכופיזית" אשר מיטב הפילוסופים עסקו בה במשך אלפי שנים, ובר-שיחי ביקש לפתור אותה בהבל פה. כנהוג במקרים כאלה, הוא נתן לי להבין שלכשאגדל ואגלה גם אני את האור, אבין ש"הכל אחד". אולם על שאלתי הבאה נמנע בר שיחי מלהשיב: כשאמות, כך אמרתי, יכלה גופי ולא ישאר ממנו דבר. בכך אין לנו ספק. לא נמצא כל הבדל בין תהליכי הריקבון של גוף אדם לבין גורלה של גופת התולעת. אולם, כך אמרתי לו, אם האדם הוא אחדות של גוף-נפש, הרי לאחר מותי, לשיטתך לא ישאר ממני דבר. הכל יכלה כלא היה. האמנם? הרי אפשרות זו סותרת הבטחות תקיפות ונמרצות של חסידי ה"גוף-נפש" למיניהם? האפשרות שעם מותי לא יותר ממני דבר לא מצאה חן בעיניו, שהרי על גלגולי הקודמים והבאים הוא וחבריו בונים פרנסה אלטרנטיבית.

המונח "מטפל הוליסטי" מחייב את הנושאים אותו לדעת את כל הידע על כל האדם. אין איש שידע על כל האדם. גם אין קבוצת אנשים כזו. ובאשר ליחסם של ההוליסטים למיניהם אל מכלול הידע, הוא במקרים רבים יחס של זלזול והתנשאות. מאחורי ההתגדרות בתפיסה הוליסטית מסתתרת לעתים קרובות סגידה לבורות. כשאתה מנסה לפרוט את התפיסה ההוליסטית לפרטים, במקרים רבים אתה שומע על שלושה-ארבעה עקרונות שמצטרפים זה לזה בדרכים שונות. ואז מתגלה דלותה של "התפיסה ההוליסטית" החובקת כל. אולם לשאלת ההוליסטים יש רובד עמוק יותר, והוא קשור בשאלה האם בכלל האידיאה של תפיסה הוליסטית היא אידיאה ראויה. האם בכלל האדם יכול לדעת על כל האדם, או במילים אחרות: האם ההכרה האנושית יכולה לדעת "הכל"? בשאלה זו עסקו מיטב ההוגים, הן בתחומה של הפילוסופיה והן בתחומה של המדע. לאינשטיין שמור מקום של כבוד בשרשרת של נסיונות להבין את היקום בכללותו. עשרים וחמש משנותיו האחרונות הוא הקדיש לחיפוש אחר "תורת השדות המאוחדת", תורה שתתן ניסוח אחיד לכל שדות הכוח הידועים ובכך תפתח דרך לאיחוד מדעי הטבע. היתה זו משאלה הוליסטית ללא ספק. ואינשטיין אמר כך: "הטבע מראה לנו רק את זנב האריה. אבל אין ספק בלבי שאם יש זנב יש גם אריה". כמה מאכזב. אינשטיין חשב שכל ההתגלויות של הטבע, כל הידע שנרכש על ידי דורות רבים של הצופים בו והחוקרים אותו – הם רק זנבו של האריה. ומה עם האריה עצמו? אה כן, על כך יש תשובה: האריה ניצוד על ידי המרפאים ההוליסטים. מי שנסע להודו ושהה באשראם של פונה שלושה שבועות, חזר משם כשהוא מטפל רוחני ואריה שלם בידו.

האמונה בדבר אחדות שמצויה אי-שם מעבר לריבוי התופעות מזינה את מחשבת המדע והרפואה מראשית דרכן. גילוי חוקים מאחדים הוא מטרתה של כל חשיבה נאורה. אולם הצניעות שעולה מדבריו של אינשטיין תרמה ותורמת רבות לגילוי החוקים, בעוד שהאשלייה ההוליסטית נועלת את שערי הידע. המשאלה לגלות את

החוקים המאחדים את כל התופעות האנושיות – פיזיות ונפשיות - היא משאלה בעלת ערך. אולם מי שרשתית עינו נפגמה מוטב לו שיפנה למרפאה ספציפית שעוסקת בטיפול ברשתית העין – שם הסיכוי שראייתו תשוב אליו גדול יותר מבכל מקום אחר. בתחום הפסיכותרפיה מתנהל ויכוח האם התמחות המתרכזת בטיפול בהפרעה נפשית מסויימת הוא מעשה נכון. להתמחות בסוג מסויים של חרדות הרי זה להפריד את החרדה מן האדם הנושא אותה. המטפלים הדינאמיים מעדיפים לראות חרדה כסמפטום לסינדרום רחב הרבה יותר. אולם בשנים האחרונות מתגלות עוד ועוד הפרעות שדווקא ההתייחסות הספציפית אליהן כשהיא מלווה בטיפול מתאים מתגלה כיעילה. כאשר מטופל המתלונן על הפרעות חרדה או על דיכאון מגיע למטפל בשיטה פסיכודינמית, על המטפל לידע אותו שבמקרים מסוימים ישנם טיפולים ספציפיים שהתגלו כיעילים יותר במצבים אלו. מניעת אינפורמציה מסוג זה למטופל נחשבת להזנחה רפואית. האם זה סותר את האמונה שהאדם הוא שלמות מורכבת של גוף ונפש? כמובן שלא! בכל תחומי הדעת הריבוי והאחדות מתגלים כפניה השונים של המציאות, וכך באדם. תפיסות שמתיימרות לעקוף את הפרדוקסים העולים מסוגיית הריבוי והאחדות מתגלות כעקרונות ואף כמזיקות.

אנחנו יכולים להבין מדוע רעיונות ה"ניו אייג'" מצליחים כל כך. הסיסמה "הכל אחד" מדברת אל ההמונים מכיון שהיא עונה על אחד הפחדים העמוקים והאוניברסאליים השוכנים בפניה כלשהי בתודעתו של כל אדם: חרדת ההתפוררות. הקונפליקטים והסכסוכים הפנימיים הם מאבני היסוד של הנפש, והפחד שהם יתגברו וימיתו עלינו הרס מוכר לכולנו. את הפחד הזה הפכו נביאי אחדות גוף-נפש למקור פרנסה. הכחשה של המגמות והנטיות המנוגדות הפועלות בנפש מרככת את חרדת ההתפוררות וזה סוד הצלחתן של סיסמאות האחדות. כך גם אפשר להבין חלק מן הביקורת שעלתה נגד הפסיכואנליזה מראשית דרכה ועד היום: פרויד גילה קודם כל את מקורם של הקונפליקטים והציע מודל אישיות שבו הקונפליקטים מוטבעים בעצם טבעו של האדם. בכך מעוררת הפסיכואנליזה את התנגדותם של יפי-נפש שמבקשים לראות את מגמות האחדות והאינטגרציה כמניעים עמוקים ובסיסיים יותר מן הקונפליקט. נוכל גם להבין מדוע פסיכותרפיסטים מקצועיים פותחים קלפים ברוח הרוחניות. מתקיימת בהם מימרת חז"ל: לא זכו - מלאכתם נעשיית בידיהם, זכו – מלאכתם נעשיית בידי מלאכים וחוצנים.

מקור הסמכות העיקרי שעליו נשענת הרפואה ההוליסטית, בנוסף להסתמכות על "הטבע", הוא המסורות העתיקות, שהידע אודותן מגיע בין השאר דרך תרבויות קמאיות ששרדו עד ימינו. כשבוחנים את הדבר מתגלה שבצד ידע שאכן מקורו בתרבויות קמאיות וראוי לבחון את הרלבנטיות שלו לימינו, נעשה שימוש בדברים רבים שאין להם כל שחר לא במקורם ובודאי לא בהעתקתם לתרבות אחרת. מרפא הוליסטי יודע על "האדם השלם". הוא לא יתייחס לדלקת כלשהי, הוא יציע תרופה לחיזוק האנרגיות של הכבד, למשל. "הכוחות של הכבד" הוא מושג שמקורו בתרבויות שלא היה להן כל מושג על מבנה הכבד ועל דרך פעולתו. לעומת ההוליסט, הרופא הקונבנציונלי יודע "רק" שהכבד הוא מעבדה האחראית על שורה ארוכה של פעולות. הכבד מווסת רמות של חומרים חיוניים בדם, הוא מטהר דם ורידי, הוא

מסנתז מיץ מרה והופך גלוקוז לגליקוגן ועוד ועוד. אז מי כאן יותר הוליסט, הספציאליסט, או ההוליסט שמשמש בידע שמקורו בתרבות שלא ידעה דבר על תפקודי הכבד?

בורות איננה חטא. אולם לערוך פעלולים באנרגיות שאיש לא הוכיח את קיומן ולגבות על כך כסף, הרי זה כמו להטיל מס על המצוקה ועל התמימות. ישנם היום מרפאים שעובדים "על פי שיטת הרמב"ם". מקומו של הרמב"ם בתולדות הרפואה שמור לו. הוא דיבר על רפואה מונעת לפני למעלה משמונה מאות שנה. הוא הזהיר בפני הפרזה בנטילת תרופות. אולם הרמב"ם ובני דורו לא ידעו דבר על מחזור הדם ולא על מערכות גוף אחרות – שנתגלו כמה מאות שנים מאוחר יותר. האם יתכן לרפא היום על פי שיטה שלא ידעה שהדם המצוי בבוהן הרגל השמאלית הוא אותו הדם שמצוי בתנוך האוזן הימנית? לכך יש להוסיף שהרמב"ם הביע דעות נחרצות נגד כותבי קמענות ומצרפי שמות ושאר מאחזי עיניים.

"ריפוי על דרך הקבלה" הוא טרנד נוסף שמככב במקומותינו. לכאורה טבעי הדבר שהמחפשים אחר "הכל אחד" יתלו באילן הספירות הקבלי. אולם השימוש שעושים בקבלה לצרכים אלה מסגיר את הבורות לא רק במה שנוגע לפסיכולוגיה אלא גם ביחס לקבלה. המקובלים העבירו את האל האחד אל נבכי האינסוף, וכל עיסוקם היה דווקא ב"עלמא דפירודא" – עולם הפירוד. העולמות שבהם עוסקים המקובלים הם תחומי ההתגלות של האל בעולמות התחתונים (ועולמנו הוא התחתון שבהם) – שם הוא מופיע בריבוי פנים (עשר הספירות). כמה חכמה פסיכולוגית מתגלה בין ענפי אילן הספירות, שהוא סמל לפרדוקס הריבוי שבאחדות, וכמה איוולת מתגלה בנסינות בני ימינו להתלות בענפי אותו אילן. גם המקובלים האמינו באחדות ערטילאית המצויה במקורות העמוקים של ההווה, אך הם ידעו שאחדות זו אינה מתגלגלת לא ברחובות ולא בסדנאות-סופ-שבוע.

אחת מן הדרכים שבהן אנשים מוליכים את עצמם אל הרפואה הרוחנית היא המימרה: "אם לא יועיל לא יזיק". לכאורה אין כל סכנה באמונות תמימות על אורות וניצוצות. אולם לא כך הדבר. רעיונות תמימים יכולים לשאת עמם נזק משמעותי. אביא כדוגמא שיטת מחשבה שרווחת היום בקרב מטפלים רבים. מטופלים מודרכים לחשוב חשיבה פוזיטיבית. המטפל מעודד את המטופל להעלות במוחו מחשבות שגורמות לו הנאה וסיפוק ולהרחיק מלבו "מחשבות רעות". אידיאה נעלה זו איננה חדשה. מה שחדש הוא הידע הפסיכולוגי שבעזרתו נוכל להעמיד למבחן את השפעותיהן של שיטות טיפול אלו. נניח לרגע שהמטופל אכן משתכנע שמחשבות טובות מיטיבות את מצב רוחו ומעלות את איכות חייו. יותר מכך, רבים מן המטפלים אף ישכנעו אותו שעצם המחשבות החיוביות משפיעות על המציאות ואף מחוללות אותה. כאן החזרנו לעולמנו את החשיבה המאגית: למחשבות יש כוח פעולה. הן משפיעות על המציאות. בנקודה זו עלינו לצרף לדין את הידע הפסיכולוגי. כל מי ששמע על פרויד יודע: מחשבות לבו של האדם, משחר נעוריו, מלאות תכנים מכל סוג, ובהן מחשבות זדון והרס. כבר מינקותו חווה הילד את רגשות אהבתו והערצתו לאביו, ובצידן מחשבות תוקפניות על הרחקת האב וסילוקו – על מנת לרכוש לעצמו את אהבתה של אמו. איש נאור בימינו אינו יכול להטיל ספק בכך שבכולנו מקננות משאלות זימה בצד משאלות מעודנות של

אהבה ויראה. וכאן טמונה המלכודת: מי שיאמין כי חשיבה פוזיטיבית מועילה, בהכרח יאמין שחשיבה נגטיבית מזיקה. האמונה שבכוחן של מחשבות לפגוע, מקורה ברבדים קדומים של הנפש ושל התרבות. הפסיכולוגיה גילתה פנים נוספות באמונה זו. אנחנו יודעים כי אם בבוקר ילד אמר לאחיו "הלואי שתיקבר" ובערב אחיו נפגע בתאונה – הילד ישא לאורך ימים את אשמת הפגיעה באחיו. אנחנו יודעים היטב שמערכים רגשיים כאלה קיימים גם בלא שנעשה דבר מכוון כדי לעוררם, אולם ל"חשיבה פוזיטיבית" כשהיא זוכה לעידוד על ידי דמויות סמכותיות יכולות להיות השפעות הרסניות: היא מלווה את המחשבות הרעות במטענים של רגשות אשמה. מנגנוני נפש אלה ידועים מאז ומעולם, אולם הפסיכולוגיה הוסיפה לנו ידע רב על משאלות ההרס המקננות במוח האדם מטבע בריאתו. ל"מחשבות רעות" יש גם פונקציה התפתחותית וקונסטרוקטיבית, אולם רגשות אשם הכרוכות במחשבות ודימויות אלו גורמות להדחקתן ולשיבוש פעולתן הבונה.

מיטב ההוגים ביקשו לבער את המאגיה מן העולם – באה הרפואה הרוחנית ומחזירה אותנו לעולם רדוף שדים. הפסיכולוגיה ביקשה לשחרר אתה אדם מרגשות אשם מיותרים, באה החשיבה הפוזיטיבית ומטילה עליו אחריות לכל מה שעלה בגורלו. בדברים אלו אין משום ביקורת על טיפול בשיטות של דה-סנסיטיזציה. גם טיפול ביהיוריסטי וגם E.M.D.R הן שיטות שנעזרות בסוגסטיה ובכוחן של מחשבות, אולם שיטות אלו אינן בונות על האשלייה שהעולם נעשה טוב יותר בהשפעת האשליות. הן משתמשות בידע מבוסס כדי לחולל שינוי חיובי שתחילתו בשינוי תודעתי ורק לכאורה הן קרובות בתפיסתן לאשליות שעליהן בנויה "החשיבה הפוזיטיבית".

הרפואה האלטרנטיבית כבשה לעצמה מקום נרחב בדעת הציבור והממסד הרפואי הכיר בכך בצורות שונות. כנראה רוב רובם של הפונים לטיפול נפשי אינם מטופלים כיום על ידי בעלי המקצועות הטיפוליים המוכרים. אמנם אין להתפעל מכך שבתי חולים פתחו מחלקות לטיפול אלטרנטיבי – אחת הסיבות לכך היא שזה עולה פחות, אולם הטיפול האלטרנטיבי הוא עובדה בשטח וזו עובדה מורכבת ורבת פנים שאין זה מן החכמה להתעלם ממנה. כיצד עלינו, אנשי המקצועות המוכרים, להתייחס לעובדות אלו? כאן ישנם שני קטבים ויש גם אמצע. בקוטב האחד יתייצבו אלה שיאמרו: "אבל זה פועל – ולכן זה בוודאי גם נכון". כנגדם יתריסו שומרי חומות המקצוע, שנהירתם של ההמונים אל שיטה מסויימת אינה מוכיחה לא את יעילותה ובודאי לא את צידקתה. ובאמצע יתייצבו מי שמכירים בכך שבתחום הגדול הקרוי רפואה אלטרנטיבית מצויים דברים רבים ושונים שמזמינים יחס שונה. נוכל למצוא שם שיטות טיפול יעילות שאמיתן הוכחה ובודאי גם כאלה שיעילותן עתידה להתגלות; נמצא שם אחיזת עיניים במנה גדושה ונמצא גם דברים פליליים. המחקר המדעי של התחום, אשר בעולם המערבי נמצא כבר בעיצומו, מאשר את העמדה האמצעית. מתגלות בתוך התחום האלטרנטיבי שיטות יעילות לריפוי ולהקלת מצוקה הן בתחום הפיזי והן בתחום הנפשי, ומתגלה ששיטות רבות אין בהן ממש. מתגלים צמחי מרפא שנושאים סגולות רפוי שניתן להוכיחן, ומתגלים על מדף צמחי המרפא חומרים מזיקים ורעילים (הכבד שהזכרנו הוא אחד המועדים להיפגע).

מצב מורכב זה מזמין הן את הרחבת המחקר המדעי והן את החקיקה הממסדית וראוי שאלה יהיו משוחררים הן מן הקסם המתעתע הטמון במושגי הניו אייג' והן מן

האינטרס של אלו שזכו להכלל בתחום הקונצנזוס.

